પુષ્ટિમાર્ગીય જીવનપદ્ધતિ

એટલે કે જગદ્ગુરુ શ્રીમદ્વલ્લભાચાર્યજીએ નિર્દેશેલ

જીવન-યોગ

લેખક :

પૂ.પા.ગો.૧૦૮ શ્રીચન્દ્રગોપાલજી મહારાજશ્રી- વડોદરા.

-: પ્રકાશક :-

શ્રીવલ્લભ વિઠલ ગ્રન્થ પ્રકાશન મંડળ ટ્રસ્ટ

શુભાશીર્વાદ સંદેશ

પ.પૂ.ગો.૧૦૮ શ્રીઈન્દિરાબેટીજી મહોદયાશ્રી-વડોદરા.

(પ્રથમ આવૃત્તિમાંથી ઉદ્ધૃત)

માનવજીવનમાં ખૂટતી કડી આનંદ છે. જેમ સૂર્ય નિકટ આવે અંધારું દૂર થાય અને અજવાળું પાસે આવે તેમ પ્રભુ જેટલા પાસે પધારે તેટલો આનંદ અધિક વધે અને શોક દુઃખ જેવી પીડાઓ દૂર થાય. આનંદનો અનુભવ રોકનારા ૧૧ અવરોધકની ચર્ચા આ નાનકડા ગ્રંથમાં ચિ. શ્રીચન્દ્રગોપાલબાવાએ ખૂબ વિસ્તારથી કરી છે. યુવાન બાળકોના માનસિક ઘડતર માટે લખાયેલો આ ગ્રંથ ખૂબ સચોટ અને અસરકારક છે.

શ્રીવલ્લભના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોની મર્યાદા સાથે આધુનિક રીતે મનોવિશ્લેષણ પર આધારિત આ ગ્રંથ ખૂબ મનનીય અને ચિંતનીય છે. વિ.સં. ૨૦૦૫ ના રોજ બેંગ્લોરમાં બાળકો તથા યુવાનોની પહેલીવાર શિબિર યોજાઇ રહી છે. એને માટે તૈયાર કરેલો આ ગ્રંથ માનવમાત્ર માટે જ્ઞાનાત્મક આંતર સાધના દર્શાવનાર દિશાસૂચક ગ્રંથ છે.

ઘાટઘડ્યા પછી ઘરેણાંની કિંમત વધે છે, પહેલ પાડ્યા પછી હીરાનું મૂલ્ય વધે છે તેમ માનવજીવન પણ સાચુ ઘડતર પામ્યા પછી જાત અને જગત માટે અતિમૂલ્યવાન બને છે. શિક્ષકનું કાર્ય સાચું ઘડતર આપવાનું છે. અમારા લઘુભ્રાતા ચિ.શ્રીચન્દ્રગોપાલબાવા બાળકો તથા યુવાનો માટે સાચા શિક્ષક બની જીવનમાં આગળ લઇ જનાર રાહબર બન્યા છે એ આનંદનો વિષય છે.

આ નાનકડા ગ્રંથનો અનુવાદ અનેક ભાષાઓમાં થાય તથા બાળકો યુવાનોને પ્રેરણા મળે એ જ પ્રભુના શ્રીચરણોમાં પ્રાર્થના.

લિ.
ગો. ઇન્દિરાબેટીજી

લેખકના બે બોલ

(પૂ.પા.ગો.શ્રીચન્દ્રગોપાલજી મહારાજશ્રી-વડોદરા)

શ્રીગોવર્ધનધરણ, શ્રીમહાપ્રભુ, શ્રીપ્રભુચરણની અનુકમ્પાથી 'પુષ્ટિમાર્ગીય જીવન પદ્ધતિ-જીવનયોગ' પુસ્તિકાનાં દ્વિતીય સંસ્કરણનું પ્રકાશન થવા જઇ રહ્યું છે. આ પુસ્તિકા ખાસ કરીને બાળકોની શિબિર મે-૨૦૦૫માં યોજાઇ રહી છે તે પ્રસંગે વર્ષ ૧૭ થી ૩૫ વયના બાળકોને તેમની વિચારશુદ્ધિમાં આ લેખન ઉપયોગી થઇ પડે તે હેતુથી આનું પ્રકાશન વહેલું લેવાનું વિચાર્યું.

જે વાતો આજના મનોવૈજ્ઞાનિકો જણાવે છે તે બાબતોને તો આજથી ૫૦૦ વર્ષ પૂર્વ શ્રીઆચાર્યચરણે પણ લક્ષ્યમાં લીધી હતી અને તે મુજબ મનુષ્યને દુઃખોથી ઉપર ઉઠાવી પરમાનન્દ સુધીની યાત્રા સમ્પન્ન કરાવવા જીવનનો જે માર્ગ ચીંધ્યો કે જે તેઓશ્રીના સિદ્ધાન્ત ગ્રન્થોમાં નિરૂપિત છે, તેને જ સરળ અને આધુનિક ભાષામાં બદલીને પ્રસ્તુત કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે કારણ કે આધુનિક લોકોને આધુનિક પદ્ધતિથી અને આધુનિક ભાષામાં કહેવાયેલું હોય તે તેમને સુગમ થઇ પડે છે.

અમારા આ લેખનને આધુનિક મનોવિજ્ઞાનને લઇ સરખાવી જોવા અમે વડોદરાના સુપ્રસિદ્ધ મનોવિદ્વાન ડૉ. શ્રીબી.એમ. પલાણને વાંચવા મોકલી આપ્યું હતું અને તેમણે સમ્પૂર્ણ વાંચન કરી અમારા વિભાગથી દરેક બાબતો સુસંગત છે તેમ લખી મોકલ્યું. એમના આ પરિશ્રમ બદલ હું તેમનો ઋણી છું.

આ પુસ્તિકાના દ્વિતીય સંસ્કરણના પ્રકાશનના કાર્યમાં વડોદરાના શ્રીવિનોદચન્દ્ર એન. શાહ-વડોદરાએ ખૂબ જ ઉદારતાપૂર્વક ૫૦૦ પ્રતોના પ્રકાશન અર્થે દ્રવ્ય સહયોગ કર્યો છે તે બદલ તેમને ઘણાં અભિનન્દનો. શ્રીવિનોદભાઇ અમારી દરેક સત્પ્રવૃત્તિઓમાં સદૈવ તત્પર રહી પોતાની સર્વ

પ્રકારની સેવાઓ આપે છે અને અમારા ટ્રસ્ટની પણ ઘણી બધી જવાબદારીઓ સંભાળે છે. દરેક શિબિરોમાં પણ તેમનો ઘણો બધો સહકાર સાંપડે છે. એમની આ સેવા ભાવના માટે તેમનો તથા તેમના ધર્મપત્ની સૌ.હરિપ્રિયાબેન બન્નેને હાર્દિક આશીર્વાદ પાઠવું છું તથા તેઓ બન્નેની શ્રદ્ધા-ભક્તિ-નિષ્ઠા શ્રીઆચાર્યચરણના શ્રીચરણોમાં તથા સિદ્ધાન્ત સેવામાં બની રહે એ જ શુભાભ્યર્થના.

આ લેખનને વાંચી પુસ્તિકા-પ્રકાશનને આશીર્વાદ પ્રદાન કરવા બદલ પૂજનીયા શ્રીજીજી (પૂ.ગો.શ્રીઈન્દિરાબેટીજી મહોદયાશ્રી) ના શ્રીચરણોમાં અનેક-અનેક અભિવન્દના. આપશ્રીની મારા ઉપર સદૈવ કૃપા રહીછે અને આપશ્રીના આશીર્વાદોથી જ મારા સર્વ કાર્યો સુચારુ સમ્પન્ન થાય છે.

આશા કરું છું આ પુસ્તિકા સર્વને જીવનમાં માર્ગદર્શક નીવડશે અને ઉપયોગી થઈ પડશે.

ગુજરાતી વિ.સં.૨૦૬૭,
શ્રાવણ શુક્લ-૧૫, શનિવાર
તા. ૧૩-૮-૨૦૧૧
વડોદરા.

ગોસ્વામી ચન્દ્રગોપાલ
વડોદરા.

પુષ્ટિમાર્ગીય જીવનપદ્ધતિ

એટલે કે જગદ્ગુરુ શ્રીમદ્વલ્લભાચાર્યજીએ નિર્દેશેલ

જીવન-યોગ

લેખક : પૂ.ગો.શ્રીચન્દ્રગોપાલજી મહારાજશ્રી-વડોદરા.

ઉપક્રમ

આપણી જીવન પદ્ધતિ, આપણો રોજિન્દો વ્યવહાર, આપણો વ્યવસાય, આપણી કાર્યશૈલી એનો આપણી સાધના સાથે ઘેરો સંબંધ છે. આપણી સાધના વડે આપણે જે દિશામાં જવા માંગતા હોઈએ તેથી વિપરીત ઉપર મુજબનું બધું હોય તો સાધનામાં પણ વિઘ્ન ઊભું થાય અને બે ની ખેંચતાણમાં મનમાં ક્લેશ-તનાવ પણ વધી જાય. તેથી આપણી જીવન જીવવાની પદ્ધતિ એ આપણી સાધનાના અનુરૂપ અને અનુકૂલ હોવી જોઈએ. પોતાની સાધના સાથે જીવન જીવવાની પદ્ધતિ અનુરૂપ-અનુકૂલ બનાવવાનો પ્રયત્ન અથવા તો તેવી અનુરૂપ-અનુકૂલ સ્થિતિનું સર્જન એ જ જીવનયોગ છે.

પુષ્ટિમાર્ગીય સાધના એટલે અષ્ટાક્ષર (શ્રીકૃષ્ણઃ શરણં મમ) ની તથા બ્રહ્મસંબન્ધ મંત્રની દીક્ષા લેવી, દીક્ષા લઈને શ્રીકૃષ્ણના સ્વરૂપની સેવા કરવી, દીક્ષા આપનાર ગુરુની પોતાની શક્તિ અને અનુકૂલતા મુજબ સેવા કરવી, ગુરુના ઉપદેશ-વચનામૃતો સાંભળવા, કીર્તન કરવા, જપ-

પાઠ-ધ્યાન કરવા, શ્રીભાગવતજી વગેરેની કથા સાંભળવી, વ્રજયાત્રા અથવા નાથદ્વારા-ચમ્પારણ્ય-ચરણાટ-અડેલ વગેરે યાત્રાસ્થળોએ જવું-બેઠક યાત્રામાં જવું-યાત્રા વખતે યાત્રાના નિયમો પાળવા, એકાદશી વગેરે વ્રતના દિવસોમાં ઉપવાસ કરવો વગેરે આ બધું જ આપણી સાધનાના અંગો છે. પણ તેથી એમ નહીં માની લેવું જોઈએ કે ફક્ત આટલું કરવું એ જ સાધના છે. ઉપર જણાવેલ આ બધી બાબતો એ ક્રિયાત્મક સાધના છે. એટલે કે જેમાં આચરણ કરવું -ક્રિયા થવી જરૂરી છે, તે વિના થઈ શકે નહીં. આને બીજી રીતે કહેવામાંઆવે તો આ બહારના તરફથી એટલે કે આપણા બહારની તરફ રહેલા હાથ-પગ વગેરે જે શરીરના અંગો છે તેના વડે આચરણરૂપમાં કરાતી સાધના. સાધનાનું આ અડધું અંગ એટલે કે અડધો ભાગ છે.

સાધનાનું બીજું અડધું અંગ-અડધો ભાગ એ જ્ઞાનાત્મક - આંતર સાધના છે. જ્ઞાનાત્મક એટલે કે જે સાધનાના પ્રકારમાં બહાર તરફ રહેલાં હાથ-પગ વગેરે શરીરના અંગોના ઉપયોગ વિના અંદર રહેલા મન-બુદ્ધિ-ચિત્ત વડે થનારી સાધના. તેથી કરીને અંદર રહેલાં એવાં આપણાં મન-બુદ્ધિ અને ચિત્ત વડે થનાર ભાવનાઓ-ઈચ્છાઓ-લાગણીઓ-વિચારો-ચિન્તન-સ્મરણ તેમજ વાણીથી થનાર ઉચ્ચારણો આ બધું પણ આપણી સાધનાનું જે લક્ષ્ય એટલે કે સાધના કરવાના પરિણામે જે પામવાનું છે તેનાં અનુકૂલ હોવાં જોઈએ. જેમ દુધ ભરવા માટેનું વાસણ બહારથી ભલે ગમે તેટલું સારી રીતે માંજેલું હોય અને ચકચકાટ કરતું હોય, પણ જો અંદરથી બરાબર મંજાયેલું ન હોય તો એમાં ભરેલું દુધ ફાટી જાય, તેમ સાધનાની ક્રિયા વડે આપણે બહારથી ગમે તેટલા શુદ્ધ હોઈએ તેમ છતાં પણ જો આપણી અંદર મન-બુદ્ધિ-ચિત્તમાં

ખરાબીઓ ભરાયેલી રહે તો સાધના સફળ કેવી રીતે થાય ? સવારે અસ્પર્શમાં પવિત્રતામાં સ્નાન કરી સેવામાં જઈએ પણ જો મનમાં ક્રોધ વગેરે ભરાયેલા રહે તો તે સેવા કેવી રીતે સફળ થઈ શકે ? તેથી આપણી સાધનાના બંને અંગો અન્દરની સાધના-બહારની સાધના બંને ઉત્તમ-આપણી સાધનાના પરિણામને અનુકૂળ હોવાં જરૂરી છે.

આપણે સહુ પુષ્ટિમાર્ગની સાધનાના સાધકો છીએ. આપણો સાધનાપથ પુષ્ટિ સેવા-ભક્તિ છે અને સાધનાનું લક્ષ્ય પરમ આનન્દનું સાતત્ય એટલે કે આપણે ક્યારેય કોઈ પણ ક્ષણે આનન્દ વિહોણા ન બનીએ અને સાહચર્ય એટલે તે પરમ આનન્દ જ હમેશાં આપણી સાથેને સાથે જ રહે તેવી સ્થિતિ છે. તેથી સાધનારૂપે કરાતી સેવા-ભક્તિ વડે આનન્દ વિરોધી જે-જે પણ દૂષણો આપણા મન-બુદ્ધિ-ચિત્ત-પ્રાણ-શરીરમાં જડ કરીને ઝામેલા છે તેને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરવાનો છે.

આપણે આપણા જીવનમાં જીવનભર અને રાત દિવસ આનંદને મેળવવા અનેક ઉપાયો કરીએ છીએ અને કરતા રહીએ છીએ તેમ છતાં પણ ભારે જહેમતના અંતે પણ આપણે વારે ઘડીએ આનંદવિહોણા બની જઈએ છીએ. જો આપણા જીવનમાં અને મનમાં આનન્દનું સામ્રાજ્ય સ્થપાયેલું હોય એટલે કે આપણાં જીવનમાં અને મનમાં આનંદ જ વ્યાપી રહ્યો હોય તો ક્યારેય કોઈ પણ બાબતનો તનાવ કે કલેશ ટકી શકે તેમ નથી, છતાં પણ આપણે જે સતત તનાવગ્રસ્ત અને કલેશયુક્ત જીવીએ છીએ એ બતાવે છે કે આપણામાં અને આપણી જીવનશૈલીમાં કંઈક ખૂટતું છે - કોઈક ખૂટતી કડી છે કે જેના વિના જીવનને - મનને આનંદ સાથે જોડવું બની નથી રહ્યું.

આપણી અંદર રહેલા આનન્દના અવરોધક, આનન્દનો અનુભવ નહીં થઈ શકવાના કારણો :-

(૧) અશક્ય ઈચ્છાઓનું મનમાં ઉત્પાદન થવું.

(૨) અભાવનું ચિન્તન.

(૩) લેવાની-મેળવવાની વૃત્તિ.

(૪) કારણ વિના કોઈકને પોતાનાથી શ્રેષ્ઠ માનવું અને કોઈકને પોતાનાથી હીન-નીચા માનવું.

(૫) જગતના જડ પદાર્થો અને પોતાનાથી અલગ બીજાના આધારે પોતાને શ્રેષ્ઠ માનવું અને બીજાને હીન માનવું.

(૬) જરૂર કરતાં વધારે પડતો પોતાના કે બીજાનો શક્તિ-સામર્થ્યમાં વિશ્વાસ હોવો.

(૭) ભયની લાગણી.

(૮) પોતાના મનથી જ કલ્પીને એક વસ્તુસ્થિતિને સુખ માનવું અને તેથી વિપરીતને દુઃખ માનવું.

(૯) મનમાં નિશ્ચિત વસ્તુ માટે પ્રિયતા અને નિશ્ચિત વસ્તુ માટે અપ્રિયતાનો ભાવ સેવવો.

(૧૦) જે પોતાની સત્તામાં યા કાબૂમાં નથી એવા જગતના વસ્તુ, વ્યક્તિ, વિષય કે ઘટનામાં પ્રિય-અપ્રિય ભાવ રાખવો.

(૧૧) એકબીજાથી વિરોધી એવી બે વસ્તુમાં બન્નેમાં પ્રિયતા હોવી તેમજ એકબીજાથી વિરોધી એવી બે વસ્તુમાં બંનેમાં અપ્રિયતા હોવી.

આવી બીજી પણ અનેક બાબતો છે જે મનુષ્યને આનન્દના અનુભવમાં અવરોધક બને છે. આ કારણો પણ મનુષ્યમાં પોતાની અંદર જ રહેલા હોય છે. આ અવરોધક કારણોના નિવારણ માટે જગદ્‌ગુરુ શ્રીમદ્‌વલ્લભાચાર્યજી નીચે મુજબ કેટલાક ઉપાયો સૂચવે છે -

આનન્દ-અવરોધક કારણ -

(૧) અશક્ય ઈચ્છાઓનું મનમાં ઉત્પાદન થવું.

આપણે સહુ જીવો-પ્રાણિમાત્ર પરબ્રહ્મ પરમાત્મા પ્રભુ શ્રીકૃષ્ણની સંતાનો-તેમનો અંશ-એક નાનો ભાગ છીએ. કૃષ્ણ સચ્ચિદાનંદ એટલે કે સદ્-ચિદ્-આનંદ છે અને આપણે તેમના અંશ હોવાથી આપણે પણ તેમજ હોઈને સદ્-ચિદ્-આનંદ છીએ. તેમ છતાં પણ આપણે સદ્-ચિદ્ છીએ અને આનન્દ આપણાથી અલગ આપણી ચેતનાથી અલગ આપણી ચેતનાની સાથે છે. ઉપરાંત કૃષ્ણના સદ્-ચિદ્-આનંદ એ પૂર્ણ છે જ્યારે તે ત્રણે આપણામાં એનાં એકદમ નાના, એકદમ અલ્પ અંશ-ભાગ રૂપમાં છે. આ ત્રણેની પોતાની એક એક શક્તિ છે જેમાં **સદ્‌ની ક્રિયાશક્તિ છે, ચિદ્‌ની જ્ઞાન-અનુભવશક્તિ છે અને આનન્દની ઈચ્છા શક્તિ છે**. તેથી ક્રિયાશક્તિ હોવાથી આપણે ક્રિયા કરી શકીએ છીએ, અનુભવશકિત હોવાથી આપણે અનુભવી શકીએ છીએ અને ઈચ્છાશક્તિ હોવાથી આપણે ઈચ્છી શકીએ છીએ.

આ ત્રણ શક્તિઓ આપણામાં હોવા છતાં પણ આપણે એટલા

બધા અલ્પ-ક્ષુદ્ર અંશ હોવાથી આ શક્તિઓ પણ આપણામાં અતિ સીમિત છે. જેમ સમુદ્રની શક્તિ દુનિયાને ડુબાડી શકે છે તો સમુદ્રનું નાનું અમથું બિન્દુ એક નાના ભાગને ભીંજાડી જ શકે છે, તેથી વધુ તેનાથી થવું શક્ય નથી. તેમાં પણ આપણી વર્તમાન શરીર ધારણ કરેલી દશામાં આપણે પ્રકૃતિને - સ્વભાવ (Nature) ને પણ વશ થયેલા છીએ. પ્રકૃતિ એ પરમાત્મને વશ છે-પરમાત્માના નિયમનમાં છે અને આપણે પ્રકૃતિના બંધનમાં બંધાયેલા છીએ તેથી પ્રકૃતિ સાથે પણ આપણા જીવનનો સુમેળ સાધી રાખવો ખૂબ જ જરૂરી છે. પ્રકૃતિ ત્રણ પ્રકારની છે રાજસ્, સાત્ત્વિક, તામસ્. આ ત્રણ પ્રકારની પ્રકૃતિથી જ અનુક્રમે ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અથવા વૃદ્ધિ અને લય અથવા નાશ એમ ત્રણ ક્રિયાઓ થાય છે. આ ત્રણ ક્રિયાઓ પણ આપણા જીવન કાળમાં સતત આપણામાં ચાલ્યા જ કરે છે. આ સ્થિતિમાં આ ત્રણ ક્રિયાઓ (ઉત્પત્તિ-સ્થિતિ-લય) પોતાની એક નિશ્ચિત મર્યાદામાં પ્રવતર્તે ત્યારે તે વ્યક્તિનું જીવન નિરોગી અને સુખપૂર્ણ હોય છે, પરંતુ જ્યારે આ ત્રણમાંથી કોઈ પણ એક ક્રિયા પોતાની નિશ્ચિત મર્યાદાથી વધુ પડતી અથવા મંદ-ઓછી થાય ત્યારે તે વ્યક્તિનું જીવન રોગિષ્ટ અને દુઃખ-ક્લેશથી ભરપૂર બની જાય છે. જેમ આપણું આ શરીર કરોડો કોષોથી બનેલું છે અને પ્રતિક્ષણ નવા કોષો જન્મે છે-વૃદ્ધિને પામે છે અને નાશ પામે છે આ ત્રણ પરિણામો પણ ઉપર જણાવેલ પ્રકૃતિના ત્રણ પ્રકારોથી જ થતાં હોય છે. આ ત્રણે શરીરના કોષોમાં સમાન ધોરણે પ્રવર્તે છે ત્યારે તો મનુષ્ય નિરોગી કહેવાય છે, પરંતુ જો કોષો ઉત્પન્ન થવાની ક્રિયા જો કોષોનો નાશ થવાની ગતિથી વધુ તેજ ગતિથી થાય ત્યારે તેનાં પરિણામે મનુષ્ય કેન્સર જેવા મહા રોગોનો શિકાર થાય છે અને નાશ થવાની ક્રિયા જો ઉત્પન્ન થવાની

ગતિથી વધુ તેજ ગતિથી થાય ત્યારે તેના પરિણામે મનુષ્ય ક્ષય રોગ જેવા મહારોગોનો શિકાર થાય છે.

તેવી જ રીતે આપણી ચેતના અને અનુભવ શકિત એનો પણ મૂળ ચેતના સાથે સુમેળ સધાવો જરૂરી છે. મૂળ ચેતના એ વ્યાપક અને પૂર્ણ છે કે જેને વેદ-ગીતા વગેરે શાસ્ત્રોમાં અક્ષરબ્રહ્મ નામે જાણવામાં આવે છે. જ્યારે આપણે એ ચેતનાનો ઘણો જ સૂક્ષ્મથી પણ સૂક્ષ્મ એવો એક ભાગ છીએ. જેમ બિન્દુની સ્થિતિ સમુદ્રમાં હોય છે ત્યાં સુધી તે બિન્દુ પણ અગાધપણું-વિશાલપણું વગેરે ગુણોથી સંકળાયેલું હોય છે અને તેથી તેને ક્યારેય સૂકાઈ જવાનો કે ઘટી જવાનો કે નાશ પામવાનો કોઈ ભય રહેતો નથી, પણ જ્યારે તે બિન્દુ સમુદ્રથી જુદું પડીને અલગ સ્થિતિમાં રહે છે ત્યારે સૂકાઈ જવું વગેરે દરેક પ્રકારના ભય તેને લાગી જાય છે. તેમ સર્વત્ર વ્યાપક એવી મૂળ ચેતના સાથે આપણો સુમેળ હોય છે ત્યારે આપણને કોઈ પણ પ્રકારના દુઃખ પ્રાપ્ત થવાનો ભય નથી રહેતો, પણ જ્યારે મૂળ ચેતનાથી આપણે આપણા જ્ઞાનથી જુદા પડી જઈએ છીએ ત્યારે દુઃખોના સાગરમાં ડૂબી જવાના અનુભવવાળા આપણે બની જઈએ છીએ.

આ મુજબ જ આપણી ચેતનાની સાથે રહેલો અંશરૂપ જે આનન્દ છે તથા તેની જે ઈચ્છાશક્તિ છે તેનો પણ પરમાનન્દ કૃષ્ણ સાથે અને તેની ઈચ્છાથી થનારી લીલા સાથે સુમેળ સધાવો ખૂબ જ જરૂરી છે. જે પરમ આનંદ છે તેની ઈચ્છાશક્તિ એટલી બળવાળી હોય છે કે તે જે ઈચ્છે તે મુજબ બધું થાય છે અને તે મુજબ તે બધું જ કરી શકે છે તેથી ત્યાં ઈચ્છા થઈને ઈચ્છા અપૂર્ણ રહેવાનો ક્યારેય કોઈ પ્રશ્ન જ નથી રહેતો.

જ્યારે આપણી અલ્પ ચેતના સાથે રહેલો આનન્દ એ પણ એક એટલો નાનો ભાગ છે જેથી તેની ઈચ્છાશક્તિ છે પણ ખૂબ જ નબળી હોય છે. એટલે કે તે ઈચ્છા કરી શકે છે પણ ઈચ્છાને પૂર્ણ કરવાની તેનામાં શક્તિ-બળ-સામર્થ્ય નથી હોતા. પરમાત્મા પરમાનન્દની જે ઈચ્છાશક્તિ છે તે આનન્દની શક્તિ છે અને તે પોતાની શક્તિ વડે ઈચ્છા મુજબ રમણ કરે છે, જ્યારે આપણી ઈચ્છાઓ આનન્દ થકી ઉત્પન્ન થાય છે પણ (આનન્દનો નિવાસ એ પણ હૃદયમાં -મનમાં છે, આપણી મુખ્ય ચેતના પણ હૃદયમાં છે અને ઈચ્છાઓનો ઉદ્‌ગમ પણ હૃદયમાં-મનમાં થાય છે)- તે ઈચ્છાઓ આનન્દ સાથે સંકળાઈને નહીં પણ ચેતનાથી આનન્દ જે અલગ છે તેની સાથે સંબન્ધ કરીને મનમાં રહેલી વાસના અથવા તો અભાવના કારણથી ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે જેની પાસે પૈસો નથી એને પૈસો મેળવવાની ઈચ્છા થાય છે અને જેની પાસે દસ હજાર છે તેને એક લાખ નથી તેના અભાવે લાખ મેળવવાની ઈચ્છા થાય છે. મેળવવાની ઈચ્છા થાય છે તે પણ ખોટું જાણવાથી થાય છે. આપણી ચેતના અલ્પ એટલે કે બહુ જ ટૂંકી દષ્ટિવાળી બુદ્ધિથી ઘેરાયેલી છે તેથી ટૂંકી બુદ્ધિ આપણને એમ ખોટું પ્રતીત કરાવે છે કે પૈસામાં આનંદ છે, સ્ત્રીમાં આનંદ છે, બગીચામાં - બંગલામાં - મોટરમાં -કામ ન કરવું પડે તેવી મશીનરીઓમાં વગેરે દુનિયાના પદાર્થોમાં આનંદ છે, તેથી તે - તે મેળવવા માટે આપણે પ્રયત્નરૂપ ક્રિયા કરીએ છીએ. આપણી ક્રિયાશક્તિ પણ ઘણી અલ્પ-ટૂંકા હાથવાળી હોવાથી ઈચ્છાપૂર્તિથી થનાર આનંદની તુલનામાં ઘણો વધુ પ્રયત્ન કરવો પડે છે. ઘણાં પ્રયત્નોના અંતે થનાર આનંદ એટલે અલ્પ એટલે કે ક્ષણિક જ હોય છે કે જેથી બીજી ક્ષણે બાકી રહેલી અપૂર્ણ ઈચ્છાઓ અને અભાવનું જ્ઞાન એથી પાછો તે એ જ દુઃખસાગરમાં ડૂબેલાપણાનો અનુભવવાળો થાય છે. કારણ કે ઉત્પન્ન થયેલ દરેક ઈચ્છાઓ પૂર્ણ જ થાય તે શક્ય નથી અને ઈચ્છાઓની અપૂર્તિ એ જ આપણા દુઃખ-ક્લેશનું કારણ છે. સો ઈચ્છાઓની પૂર્તિ માટેના પ્રયત્નોના અન્તે ક્યારેક કોઈ એક-બે ઈચ્છાઓ પૂર્ણ થાય તેથી આપણને એવી ખોટી ભ્રાન્તિ બુદ્ધિમાં થાય છે કે પ્રયત્ન કર્યો તેથી જ આ સુખ થયું છે. પણ બાકીના ૯૮ પ્રયત્નો સફળ કેમ ન થયા તેનાં પર આપણે વિચાર કરતા નથી.

ખરેખર વિચારવામાં આવે તો મનુષ્યમાં કરી શકવાની, અનુભવી શકવાની અને ઈચ્છી શકવાની ત્રણ શક્તિઓ છે, તેથી તે ઈચ્છા કરી શકે છે. જે ઈચ્છેલું છે તેને પામવા પ્રયત્ન કરી શકે છે અને પ્રયત્નના અંતે ઈચ્છાપૂર્ણ થાય તો સુખને અને પૂર્ણ ન થાય તો દુઃખને અનુભવી શકે છે, પણ પ્રયત્નોનું પરિણામ તેણે વિચારી રાખ્યા અનુસારનું જ થાય તે જરૂરી નથી. પ્રયત્ન સફળ થાય પણ ખરો અને ન પણ થાય. કારણ કે ભગવાને ગીતામાં જણાવ્યા મુજબ મનુષ્ય માત્ર કર્મ જ કરી શકે છે અને તે કર્મ કરવા બંધાયેલો છે પણ ફળ તો એક માત્ર પરમાત્માને જ આધીન છે.

તેથી પરમાત્માએ આપણને આજને દિવસે જે કંઈ પણ આપી રાખ્યું છે, આપણી જે પણ આજે પરિસ્થિતિ છે, જેવાં પણ પ્રસંગ છે, જેવું પણ શરીર અને શરીરની શક્તિ છે, જેવાં પણ મન-બુદ્ધિ આપી રાખ્યા છે તે ભગવાને જ આપ્યા છે અને એ જે આપણને આપવાની ઈચ્છા રાખે છે તેના અનુકૂલ જ આ બધું આપ્યું છે. તેથી ઉપર જણાવેલ બધી જ બાબતોને વિચારી, પરિસ્થિતિ-પ્રસંગ-શરીર વગેરેનો વિચાર

કરતાં એનાથી જે પણ શક્ય હોય તે શક્યતા મુજબ જ ઈચ્છા કરવાથી દુઃખ- ક્લેશને પ્રાપ્ત થવાનો પ્રાયઃ કરીને વખત આવશે નહીં. તેથી આ વિશ્વમાં અત્યારસુધીમાં જે કંઈ પણ થયું છે. અત્યારે જે થઈ રહ્યું છે અને આગળ જે થશે તે બધું જ આનન્દમય શ્રીકૃષ્ણની ઈચ્છાથી જ થયું છે, થાય છે અને થશે. તેથી કૃષ્ણ ઈચ્છાથી અલગ એટલે કે ભગવાને આપણને જે શક્તિ-સામર્થ્ય વગેરે આપ્યા છે તેથી વધુ પડતી ઈચ્છાઓને સેવવું એ આનન્દવિરોધી છે અને પરિણામે ક્લેશ થાય છે. તેથી જે પોતાનાથી શક્ય નથી તેવી ઈચ્છાઓને જ સેવવી નહીં.

આનન્દ-અવરોધક કારણ :-

(૨) અભાવનું ચિન્તન.

અભાવનું ચિન્તન એટલે આપણી પાસે આજે જે છે તેમાં સન્તોષ નહિં માનીને આપણી પાસે આજે જે નથી - આ મારી પાસે નથી એમ ચિન્તન થવું. અભાવનું ચિન્તન એ એક પ્રકારનો મનોરોગ છે અને આ રોગ કોઈ ગરીબ કે નિર્ધનને જ લાગુ પડે છે તેમ નથી પણ રાજા-મહારાજાઓ, શ્રીમન્તો, સુખના સર્વ સાધનથી સમ્પન્ન એવા લોકોને પણ આ મનોરોગ લાગુ પડે છે. આ દુનિયામાં ઘણું બધું છે અને બધું જ આપણને માલિકીહક્કે મળી જાય તે સંભવ નથી. બલ્કે આજે આપણે જેને આપણા અધિકારમાં માનીએ છીએ તે પણ વાસ્તવમાં આપણા અધિકાર નીચે નથી. કારણ કે આપણા અધિકારવાળી વસ્તુ પણ ક્યારે આપણા હાથમાંથી નિકળી જશે તેનો કોઈ ભરોસો નથી. તેમજ મનુષ્યજીવન જીવવા માટે જે જરૂરી છે તે બધી જ સમ્પત્તિ ભગવાને મનુષ્યને જન્મજાત અને નિર્બાધ આપી જ રાખી છે. પરન્તુ બીજાની

દેખાદેખી તેમજ આ અને આટલું હોય તો જ સુખ થાય તેમ મનમાં માની લેવાથી તે માનેલાથી ઓછું છે તેમ જણાતાં મન અભાવનો અનુભવ કરે છે. તેથી આમાં સુખ છે અને એનો અભાવ છે એમ બંને વાતો મનઃ કલ્પિત જ છે, વાસ્તવિકતા નથી. પૈસાનો અભાવ, પુત્રનો અભાવ, સ્ત્રીનો અભાવ, માતા-પિતાનો અભાવ, પ્રેમનો અભાવ, સારા મિત્રોનો અભાવ, સાધનોનો અભાવ, વિદ્યાનો અભાવ, ઈચ્છા કરેલી વસ્તુનો અભાવ, વગેરે આ બધા અભાવો એ ખરેખર જીવન માટે ઘણાં જ નગણ્ય છે. આ બધું ન હોય તો પણ જીવન જીવી શકાય છે, તેમજ ક્યારેક ને ક્યારેક તો આ બધી બાબતોનો અભાવ જીવનમાં આવે જ છે. તેથી જે નથી તેનાથી મનનું વિચલિત થવું એ માનસિક અશક્તિ છે. રાત્રીના સમયે દિવસનો અભાવ થવાનો જ છે અને દિવસના સમયે રાત્રિનો અભાવ થવાનો જ છે. આપણા સુખી-દુઃખી થવાથી રાત-દિવસ થવાનો સંસારનો ક્રમ કંઈ બદલાઈ જવાનો નથી. તમે સુખી થાઓ કે દુઃખી થાઓ ક્યારેક ને ક્યારેક માતા-પિતા પરલોક ચાલ્યા જ જવાના છે અને પરણતી વખતે સ્ત્રી-પુરુષ બેમાંથી કોઈક એક મોડા-વહેલા પણ કોઈક એકથી પહેલાં ચાલ્યા જ જવાના છે એ નકકી છે તેથી બેમાંથી કોઈક એકને બીજાનો અભાવ પ્રાપ્ત થવાનો જ છે.

તેથી શ્રીવલ્લભાચાર્યજી કહે છે કે અભાવના ચિન્તનથી મનને ક્લેશવાળું બનાવી બીજા જે મળનારા લાભો છે તેનાંથી વંચિત શા માટે થઈ જવું ? આપણે જે ઈચ્છેલું કે વિચારેલું હોય તેટલો જ લાભ છે તેમ નથી, પણ તે સિવાયના પણ બીજા ઘણાં લાભો છે જેને આજે આપણે આપણી ટૂંકી બુદ્ધિથી કલ્પી શકતા પણ નથી. તેમજ આપણે વિચારેલા કે ઈચ્છેલા લાભોથી ઘણાં વધુ ઉત્તમ બીજા પણ લાભો છે જે નથી જ

મળવાના તેમ નિરાશાવાદી બનવાની જરૂર પણ નથી. કારણ કે આપણી પાસે જે કંઇ પણ આજે છે તે આપણને ભગવાને આપ્યું છે અને આગળ પણ તે જ આપશે અને તે બધું જ આપવા સમર્થ છે તેમજ તે જે આપશે તેમાં જ આપણું હિત સમાયેલું હશે. તેથી જેમાં આપણું અહિત થાય તેવું આપણે અજાણતાએ ઈચ્છીએ તો એ તે પ્રભુ આપશે નહીં. અતઃ આજે જે નથી તેમાં કૃષ્ણની ઈચ્છા જ કારણ છે તેથી અભાવનું ચિન્તન છોડી આપણે જે કરવું જોઇએ તે કાર્યમાં પ્રવૃત્ત રહેવું જ જીવન માટે ઉત્તમ છે. ભગવાન સમગ્ર કરોડો બ્રહ્માંડોના માલિક હોવાથી ભગવાન પાસે કોઇ પણ વસ્તુનો અભાવ નથી કે જે તે ન આપી શકે.

આનન્દ-અવરોધક કારણ :-

(૩) લેવાની-મેળવવાની વૃત્તિ.

ઉપર જણાવેલ અભાવના ચિન્તનથી મનુષ્યના મનમાં લેવા-મેળવવાની વૃત્તિ વેગવાળી બને છે અને આ મનોવૃત્તિ મનુષ્યને વધુ નિર્બળ બનાવે છે. આપણે ખોટી રીતે મનમાં એમ માની લીધું છે કે અમુક વસ્તુ મળશે તો તે મળવાથી આનન્દ વધી જશે અને નહીં મળવાથી આનન્દ થશે નહીં. પણ તેમ માનવું ભૂલભરેલું છે. કારણ કે આનન્દ જગતના કોઈ પણ પદાર્થમાં નથી પણ ખરેખર આનંદ મનુષ્યના મનમાં જ વસેલો છે. તેથી જ તો બંગલો, મોટર, પૈસા, મિત્રો, બાગબગીચો, ફૂલો, સૌંદર્ય વગેરે બધું હોવા છતાં પણ મનની પ્રસન્નતા વિના તે બધાથી આનન્દ મળતો નથી. તેથી આનન્દ મનુષ્યના મનમાં જ છે અને એ પ્રકટ થતાં પછી કોઈ પણ સમયે, સ્થળે અને વસ્તુથી પણ આનન્દ અનુભવી શકાય છે. બીજી વાત એ છે કે મેળવવાની વૃત્તિ આપણને બીજાના ગરજાઉ બનાવે છે, બીજાની પરાધિનતા આપે છે અને તેમાં આપણી જે પણ મૌલિકતા છે તેથી વિપરીત વાતો સામે આવતાં તેને પણ અપ્રિયતાએ સહેવી પડે છે અને એવું સહન આપણા કોમળ મન પર આઘાત કરનારું અને મનમાં ક્લેશ ઉત્પન્ન કરનારું નીવડે છે. આ રીતે ઈશ્વરે જે આપણને સ્વતંત્રાથી જીવવાનો અધિકાર આપ્યો છે તે સ્વતંત્રતાને હણનાર એવી મેળવવા-લેવાની વૃત્તિ કે જે આપણાં સર્વ સમયના આનન્દની અપેક્ષા ક્લેશને ઉત્પન્ન કરનારી છે તેને ત્યાગી આજે આપણે જે અને જેવા છીએ અને આપણી પાસે જે કંઇ પણ છે તે આનન્દને માટે પર્યાપ્ત છે. અતઃ તેથી અધિક મેળવવાની ઈચ્છા રાખી વ્યર્થમાં ફાં ફાં મારવાથી કષ્ટ જ થશે. તેથી મનમાં ક્યારેય કોઈના પણ પ્રત્યે પ્રાર્થના કરવાનો ભાવ રાખવો નહીં. ભગવાનને પણ પ્રાર્થના કરવાનો ભાવ રાખવો નહીં અને જે છે તેમાં જ પ્રસન્નતાપૂર્વક જીવન જીવવાનો પ્રયત્ન કરવો.

એટલી સ્પષ્ટતા જરૂરી છે કે આજે બોલાતી ભાષામાં સકામ કે નિષ્કામ કોઈ પણ ભાવે કરાતું ભગવત્સ્મરણ-ભગવત્‌સ્તુતિને પ્રાર્થના શબ્દથી આપણે બોલતાં હોઈએ છીએ પણ ઈશ્વરસ્મરણ-ભગવાનની નિષ્કામ ભાવે સ્તુતિ અને પ્રાર્થનામાં અંતર છે. પ્રાર્થના એટલે કોઈ પણ કાર્યની સિદ્ધિ કે કોઈ ઈચ્છાની પૂર્તિ માટે **'આ મારા માટે થાઓ'** એવો ભાવ મનમાં રાખી ભગવત્સ્મરણ-ભગવત્સ્તુતિ એ પ્રાર્થના છે.

આનન્દ-અવરોધક કારણ :-

(૪) કારણ વિના કોઈકને પોતાનાથી શ્રેષ્ઠ માનવું અને કોઈકને પોતાનાથી હીન-નીચા માનવું.

કારણ વિના એટલે કે વય, પદ અને ગુણને છોડીને બીજા કોઈ પણ કારણથી. એટલે કે પૈસો, ભણતર, સમ્પત્તિ, શક્તિ, રૂપ, પ્રતિષ્ઠા વગેરે કારણોને લઈને બીજાને પોતાનાથી વધુ શ્રેષ્ઠ માનવું અથવા બીજાને પોતાનાથી હીન માનવું આ બંને ગ્રન્થીઓ મનની નિર્બળતાને સૂચવે છે. ગુરુતાગ્રન્થી અને લઘુતાગ્રન્થી આ બંને નિર્બળ મનવાળામાં બંધાતી હોય છે. જેમ શરીરમાં ઉદ્‌ભવેલી કોઈ પણ ગાંઠ એ પીડા કરનાર હોય છે અને ક્યારેક કેન્સર ક્ષય જેવા રોગોની સૂચક હોય છે, તેમ મનમાં બંધાયેલી આ ગાંઠો પણ અતિશય પીડા કરનાર મનનો રોગ વિશેષ છે અને એથી પણ મનુષ્ય મનમાં સાચા આનન્દને અનુભવી શકતો નથી. આનાં કારણે મનના ધ્યાનનું બિન્દુ પોતાના ઉપરથી કે પોતાના ઉપયોગી વિષય ઉપરથી ખસીને બીજાના ઉપર કેન્દ્રિત થતું હોય છે કે જે વાતનો આપણા ઉત્કર્ષ કે આપણો આનન્દ એની સાથે કોઈ સમ્બન્ધ નથી હોતો. ઉપરાંત તેથી કરીને બીજી વ્યક્તિના સંબન્ધની કેટલીક બાબતો આપણા મનની સ્થિરતામાં હલચલ પેદા કરે છે અને મનને અશાન્ત બનાવે છે. બીજી વાત એમ પણ છે કે પૈસો - ભણતર-સમ્પત્તિ વગેરેની શ્રેષ્ઠતા એ આપણા વર્તમાન શરીરની સાથે સંબન્ધથી છે. દૃષ્ટિ બે પ્રકારની માનવામાં આવી છે. એક સિંહાવલોકનવાળી દૃષ્ટિ અને બીજી વિહંગાવલોકનવાળી દૃષ્ટિ. સિંહાવલોકન એટલે જેમ સિંહ બેઠો હોય અને ગરદન પાછળ કરીને જુએ જેથી પાછળ શું છે તે જોઈ શકે છે. વિહંગાવલોકન એટલે વિહંગ એટલે આકાશમાં ઊંચી ઉડાન ભરી રહેલું પક્ષી (ઘણું કરીને બાજ પક્ષી કે સમડી) એકદમ ઉંચે જઈને નીચે તરફ જુએ એને વિહંગાવલોકન કહે છે. સિંહાવલોકનમાં માત્ર પાછળ જે છે તે જ જોઈ શકાય છે જ્યારે વિહંગાવલોકનમાં ચારે તરફનું જોઈ શકાય છે. તેવી જ રીતે આજે જે આપણે શ્રેષ્ઠ-અશ્રેષ્ઠને વિચારીએ છીએ તે ફક્ત આ જન્મને લઈને જ વિચારીએ છીએ જ્યારે સમગ્ર વિશ્વ એકમાત્ર પરમાત્માને આધીન છે અને પરમાત્માની ઈચ્છા મુજબ જ સમગ્ર વિશ્વનું સંચાલન થઈ રહ્યું છે. તે પરમાત્માના નિયંત્રણમાં અને સંચાલનમાં આ પહેલાં આપણાં કેટલાએ જન્મ થઈ ચુક્યા છે અને આગળ પણ કેટલા થશે તે આપણે જાણતા નથી. તેમાં આજે જે પોતાના કરતાં શ્રેષ્ઠ જણાય છે તે શક્ય છે કે કોઈક જન્મમાં તેના કરતા આપણે શ્રેષ્ઠ રહ્યા હોઈશું. અથવા આજે જે આપણ કરતાં હીન છે તે શક્ય છે કે કોઈક જન્મમાં આપણે તેના કરતાં હીન રહ્યા હોઈશું. આ તો ચગડોળની માફક છે કે ક્યારેક કોઈક ઉપર હોય તો બીજો નીચે હોય અને બીજી ક્ષણે નીચો હતો તે ઉપર હોય અને ઉપર હતો તે નીચો હોય. તેથી હીનતા કે શ્રેષ્ઠતા પોતાનામાં કે કોઈક બીજામાં ન વિચારતાં જેમ ચગડોળ ચલાવનાર ચલાવે છે તેમ એક ઉપર જાય છે અને બીજો નીચે આવે છે, તેમ જગતને પોતાના આધીન કરીને રહેલા અને સર્વનિયન્તા એવા પ્રભુ-પરમાત્માની જ આ બધી લીલા છે તેમ વિચારવું, તે જ્યારે જે ચાહશે ત્યારે તેનું તેવું - તે થશે. પોતાની કે બીજાની જીવનની દરેક પરિસ્થિતિ અને પ્રસંગોમાં સર્વ કંઈ પ્રભુને આધીન છે તેનું જ ચિન્તન-ભાવન કરવું તેમજ વિશ્વના પ્રાણિમાત્રને પરમાત્માના દાસ તરીકે જોવું.

આનન્દ-અવરોધક કારણ :-

(૫) જગતના જડ પદાર્થો અને પોતાનાથી અલગ બીજાના આધારે પોતાને શ્રેષ્ઠ માનવું અને બીજાને હીન માનવું.

જગતના જડ પદાર્થોના આધારે એટલે કે પોતાની પાસે ઘણો

પૈસો હોવો, ઘણી જમીન-જાગીર-બિલ્ડિંગો વગેરે હોવાં, મોંઘી મોટરકાર વગેરે હોવાં, ફ્રીઝ-ટી.વી.-વી.સી.આર.-વોશિંગ મશીન વગેરે સર્વ આધુનિક ઉપકરણો હોવાં, ઉચ્ચ વંશમાં કે સુપ્રસિદ્ધ - પ્રતિષ્ઠિત કુટુંબમાં કે ઉચ્ચવર્ણમાં જન્મ થવો, વ્યવહારમાં ઉચ્ચ ગણાતા હોદ્દા પર જવું વગેરે આ બધું જ જડ એટલે કે ચેતનહીન છે અને તેના આધારે-તે બધું હોવાથી પોતાને શ્રેષ્ઠ માનવું અને તે જેની પાસે ન હોય તેને હીન કે નીચા માનવું એ આપણી બુદ્ધિની ક્ષુદ્ર દૃષ્ટિને કારણે થઈ રહેલી ભૂલ જ છે. કારણ કે જગતમાં દરેક રીતે વિચારતાં જડ કરતાં જે ચેતન છે તે જ શ્રેષ્ઠ કહી શકાય છે. શ્રીમદ્ ભાગવતમાં પણ કહ્યું છે કે - **‘जीवाः श्रेष्ठा ह्यजीवानाम्’** નિર્જીવ પદાર્થો કરતાં સજીવ પદાર્થો જ શ્રેષ્ઠ છે. તેથી પોતાનામાં કે બીજામાં સર્વત્ર સર્વ પ્રાણિમાત્રમાં એક જ ઈશ્વરની ચેતનાને વિચારતાં દરેકમાં રહેલ ચેતન જીવ કોઈથી ઉંચો નથી અને કોઈથી નીચો નથી પણ તે દરેકમાં સમાન છે આ વિચારને બુદ્ધિમાં સારી રીતે બેસાડવો. જડ પદાર્થોમાં સ્થિતિ કરેલી દૃષ્ટિ કે બુદ્ધિ જ મનમાં અશાંતિનું મૂળ છે. જેમ પ્લાસ્ટિકની ડબ્બીમાં દસ લાખનો હીરો મૂકેલો હોય ત્યારે આમાં હીરો છે એ જ્ઞાનવાળી ડબ્બીનું મૂલ્યાંકન વધારી દે છે, પણ આમાં હીરો છે તેમ જ્ઞાનરૂપ સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ ન હોય તો પ્લાસ્ટિકની ડબ્બીનું મૂલ્ય બંધાતું નથી, તેમ દરેક જડ શરીરમાં એક ઈશ્વરની ચેતનાનું બુદ્ધિથી સૂક્ષ્મ દર્શન કરીને દરેકમાંથી શ્રેષ્ઠ-અશ્રેષ્ઠનો ભાવ ત્યાગી દેવો.

આનન્દ-અવરોધક કારણ :-

(૬) જરૂર કરતાં વધારે પડતો પોતાના કે બીજાનો શક્તિ-સામર્થ્યમાં વિશ્વાસ હોવો.

શક્તિ સામર્થ્યમાં વધુ પડતો વિશ્વાસ હોવો એટલે બે-ચાર વખત શક્તિ-સામર્થ્યનું કાર્ય થતું જોઈ તે શક્તિ-સામર્થ્યને પોતાનામાં કે બીજામાં કાયમી માની લેવું. આવી મન-બુદ્ધિની અવસ્થાને જ બીજા શબ્દોમાં ‘પૂર્વગ્રહ’ નામે જાણવામાં આવે છે. સતત પરિવર્તનને પામવાના સ્વભાવવાળા ગતિશીલ જગતમાં કોઈ પણ બાબતને કાયમી માની લેવું એ બૌદ્ધિક દુર્બળતા છે અને આવા પ્રકારના પૂર્વગ્રહથી પીડાતા લોકો જ જીવનમાં પ્રાયઃ કરીને ભૂલ થાપ ખાતા હોય છે. કોઈને સર્વથા સારા માની લેવા કે કોઈને સર્વથા ખરાબ માની લેવા અથવા તો કોઈક બાબતમાં કોઈકને કાયમી સારા કે ખરાબ માની લેવા એ પૂર્વગ્રહ-પીડા નામનો બૌદ્ધિક રોગ છે. અથવા તો આને બૌદ્ધિક અંધાપાનો રોગ કહેવામાં આવે તો પણ વાંધો નથી. આવા લોકો ક્યારેય પણ સત્યને જોઈ કે અનુભવી શકતા નથી. એક પરમાત્માને છોડીને આ દુનિયાનો કોઈ પદાર્થ કે વિષય એવો નથી કે જેના સારા - નરસા બે છોર ન હોય. આપણે આ દુનિયામાં અથાગ પ્રયત્ને શોધીને પણ એવી લાકડી કે એવો દંડો બતાવી શકતા નથી કે જેનાં બે અન્તભાગ ન હોય. તેથી આપણામાં કે કોઈક બીજામાં ક્યાંક કોઈક વિષયમાં વિશેષ શક્તિ એટલે કે સાધારણ રીતે બધાં જે કરી શકતા હોય તેથી વધુ કરી શકવાની શક્તિ દેખાય તેથી હું કે આ શક્તિશાળી છે તેમ નહીં માની લેવું જોઈએ. કારણ કે તે સિવાયની બીજી ઘણી બાબતોમાં સાધારણ રીતે દેખાય તેથી પણ ઓછી શક્તિ હોઈ શકે છે. જેમ કે કોઈનામાં બોલવાની બાબતમાં ઘણી શક્તિ હોય પણ બોલ્યા મુજબ કરવામાં તે અસમર્થ હોય, કોઈ બુદ્ધિથી વિચારવામાં ખૂબ જ ઉત્તમ હોય -એની વિચાર શક્તિ પાવરફૂલ હોય પણ તે વિચારોને અમલમાં મૂકવામાં ઘણો જ અસમર્થ હોય, કોઈનામાં શારીરિક બળ ઘણું હોય

પણ તે બુદ્ધિબળમાં બોકડો હોય, કોઈની પાસે પૈસાનું બળ ઘણું હોય પણ તે નૈતિક યા ચરિત્રબળ વિનાનો હોય, કોઈ ઉચ્ચ સ્થાનાપન્ન શક્તિશાલી હોય પણ તે વિવેકશક્તિ વિનાનો હોય, કોઈ વિદ્યા-જ્ઞાન શક્તિથી સમ્પન્ન હોય પણ તે વિનયહીન હોય. ત્યારે જે બાબતની શકિત નથી તેટલો અંશ દુર્બળ અને ભયની લાગણી ઉત્પન્ન કરનારો જ હોય છે. તેમજ જેનામાં જે પણ શક્તિ છે તે પણ કોઈ શક્તિના સર્વોચ્ચ શિખર પર છે તેમ પણ નથી હોતું, બીજો તેથી વધુ પણ શક્તિ અર્જન કરી શકે છે, તેથી જે શક્તિ છે તેથી તે સર્વથા નિર્ભય તો નથી જ બની જતો. નહીંતર શક્તિશાલી મનુષ્ય બીજા દુર્બળને શક્તિશાલી થવા દેતો નથી એમ જે જોવામાં આવે છે તે બનતે નહીં. મોટા-મોટા શક્તિશાલી રાષ્ટ્રો પણ નાના રાષ્ટ્રોને દબડાવીને પોતાના તાબામાં રાખવા પ્રયત્નશીલ હોય છે તે પણ એ જ દર્શાવે છે કે પોતે શક્તિના શિખર પર છે અને તેને કોઈનાથી કોઈ ભય જ નથી તેમ તે મનથી માનતો નથી.

અને સહુથી છેલ્લે આ બધી શક્તિઓ છે તે પણ કોઈનામાં કાયમી છે તેમ ભરોસો રાખી શકાય તેમ નથી. કારણ કે વિચારશક્તિવાળાથી ક્યારેક અવિચારપૂર્ણ પગલું ભરાઈ જાય છે, કરોડપતિ ગમે ત્યારે રોડપતિ પણ થઈ જાય છે અને પહેલવાન પણ વૃદ્ધ કે રોગી થતાં દુબળો થઈ જાય છે. આથી એમ નક્કી કરી શકાય છે કે મનુષ્યમાં જે પણ શક્તિ છે એ તેનાં તાબામાં નથી અને મનુષ્ય શક્તિનો માલિક નથી. તેથી બેન્કના મેનેજરના કહેવા ઉપર વિશ્વાસ કરીને ધંધાનું મોટું જોખમ ખેડવામાં ક્યારેક જો ઉપરી સત્તાની પ્રતિકૂળતા સામે આવી તો જીવનમાં ભરપાઈ ન થઈ શકે તેવી હાનિ ઉઠાવવાનો વારો આવી શકે છે.

ત્યારે વાસ્તવિકતા એમ છે કે આ જગતના પ્રત્યેક પદાર્થમાં નાની-મોટી કોઈ પણ પ્રકારની શક્તિ છે તે શક્તિ મૂળ ભગવાનની જ છે. આપણામાં પણ જે શકિત અનુભવાય છે તે પણ ભગવાનની જ છે અને તે ભગવાને આપેલી છે. બલ્કે નેત્રમાં જોવાની શક્તિ, કાન વડે સાંભળવાની શક્તિ, પ્રાણોની પ્રાણન કરવાની શક્તિ, ચાલવાની-કરવાની-બોલવાની-સૂંઘવાની-વિચારવાની-કલ્પના કરવાની -સ્મરણ કરવાની વગેરે શક્તિઓ પણ પરમાત્માની જ છે અને તે આપણને જીવન જીવવા વાપરવાના હેતુથી પરમાત્માએ આપી છે. આ શક્તિ ઉપર આપણો કોઈનો પણ કાયમી અધિકાર કે માલિકી નથી, તે ગમે ત્યારે ચાલી જઈ શકે છે. તેથી પોતાનામાં દેખાતી શક્તિનો અવિચારપૂર્ણ વિશ્વાસ કરી લેવાની અપેક્ષા આપણામાં તથા બધામાં એક માત્ર જેમની શક્તિ છે તે ભગવાનની અસીમિત શક્તિ-સામર્થ્યમાં વિશ્વાસ કેળવવો જોઈએ. મનમાં ભગવાન પ્રત્યેનો અસીમિત વિશ્વાસ મનુષ્યને અને એના મનને અજબગજબનું બળ પૂરું પાડે છે.

આનન્દ-અવરોધક કારણ :-

(૭) ભયની લાગણી.

ભયની લાગણી એ બુદ્ધિનો એક પ્રકારનો વિકાર છે. પોતાના ઈચ્છા વિરુદ્ધનું પરિણામ થશે તેવા વિચારથી મનુષ્યને ભય થાય છે. તેમજ બીજાને પોતાના માર્ગમાં -કાર્યમાં અવરોધ કરનાર છે તેમ ગણવાથી ભય થાય છે. પોતે અસહાય છે-અસુરક્ષિત છે - પોતે મજબૂત આશ્રય વિહોણો છે તેમ અનુભવ કરવાથી ભય થાય છે. આ ભયની લાગણી રોગ, અનર્થ વગેરે અનેક અનિષ્ટોનું મૂળ છે. કોઈ પણ પરિણામને

પોતાનાથી વિપરીત છે તેમ માનવું, હું જે કરવા મથી રહ્યો છું તે પૂર્ણ થશે કે નહીં તેમ ડગમગતો વિશ્વાસ અને મારું શું થશે તેની ચિન્તા કોઈ પણ બાબતને આ અનિષ્ટ છે તેમ માની અનિષ્ટને અથવા ઈચ્છા વિરુદ્ધના પરિણામને સહન કરી શકવાની ક્ષમતા-સામર્થ્યનો અભાવ આવાં કારણોથી મનુષ્ય ભયની લાગણીનો શિકાર થાય છે. શ્રીભાગવતમાં કહ્યું છે કે **‘भयं द्वितीयाभिनिवेशतः स्यात्’** બુદ્ધિમાં બીજો હોવો એ જ ભયનું મુખ્ય કારણ છે. તેથી જેની બુદ્ધિમાં પારકાપણું વધું છે-જે ઘણું કરીને બીજાને પારકા માને છે તેને વધુ ભય સતાવે છે. ઉપરાન્ત જેઓ વધુ પડતા દેહવાદી છે - દેહ ચિન્તન કરનારા છે, શરીરને જ પ્રાધાન્ય આપનારા છે તેવા લોકોને તેટલો જ વધુ ભય થાય છે. આવા લોકો જો પોતાના મનમાં ભગવાનનો આશ્રય વિચારે પોતાને ભગવાનનો આશ્રિત છું તેમ વિચારે અને ભગવાન સર્વ પ્રકારના ભયનો નાશ કરનારા છે તેવો વિશ્વાસ બુદ્ધિમાં સ્થિર કરે તથા પ્રાણિમાત્રના-દેવોના-ગ્રહોના વિપરીત પરિણામ લાવનારી શક્તિઓના નિયામક ભગવાન છે તેમ વિચારને બુદ્ધિમાં સ્થિર કરે તો ભય થવાને કોઈ કારણ રહેતું નથી. જેમ દરેક પ્રકારના ભયના પ્રસંગમાં બાળક માનો પાલવ ઓઢીને માતાની સોડમાં પોતાને નિર્ભય માને છે, તેમ પરમાત્માનો આશ્રય ભાવ એ માના પાલવ બરાબર નિર્ભયતા પ્રદાન કરનાર છે.

આનન્દ-અવરોધક કારણ :-

(૮) પોતાના મનથી જ કલ્પીને એક વસ્તુસ્થિતિને સુખ માનવું અને તેથી વિપરીતને દુઃખ માનવું.

સુખ અને દુઃખ આ બે શબ્દો એવા છે કે જેને શાશ્વતરૂપમાં એક નિશ્ચયે કહી શકાય તેમ નથી કે આને સુખ કહેવાય અને આને દુઃખ કહેવાય. જેને આજે સુખ કહીએ છીએ તે જ બાબત કાલે દુઃખરૂપમાં અનુભવીએ છીએ તેમજ એક બાબત કોઈકને માટે સુખરૂપ છે તો તેજ બાબત બીજા માટે દુઃખરૂપ છે. તેથી એમ નક્કી કરી શકાય છે કે સુખ અને દુઃખ એ વાસ્તવમાં મનુષ્યના લાલચુ અને અધીર એવા મનની ઉપજ છે, આયુર્વેદમાં - **‘सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मलाः’** સર્વ રોગો, ઉદરમાં મળ વિકૃત થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે, પણ દેહમાં કોઈ પણ પ્રકારની વિકૃતિ મનનું અભેદ્ય કવચ જ્યારે નબળું પડે છે ત્યારે જ અંદરથી કે બહારથી વિકૃતિ પ્રગટ થાય છે. તેથી શરીરમાં મનરૂપી અંગનું મુખ્ય કાર્ય અંદર-બહારથી થનારા સર્વ આક્રમણો સામે પ્રતિકાર કરીને મનુષ્યને રક્ષણ પૂરું પાડવાનું છે. મનને બળ આપનાર આનન્દ છે અને મનને નિર્બળ બનાવનાર સુખની કામના અથવા સુખ-દુઃખની કલ્પના છે. પ્રકૃતિના કોઈ પણ વિષયથી આનન્દ નહીં અનુભવી શકવો એ મનની અધૂરપ છે. આ એક પ્રકારનો માનસિક લકવાનો રોગ છે જેમાં મન અમુક અંશે આનન્દ નહીં અનુભવી શકે. આપણે કોઈ એક નિશ્ચિત બાબતને મનમાં આ સુખ છે એમ કલ્પી, કે તેની સાથે જ તે સિવાયનું તેથી વિપરીત બીજું જે છે તે સુખ નથી એ જ્ઞાન પણ બુદ્ધિમાં બેસી જ જાય છે અને એ વિપરીત સ્થિતિ જ્યારે પણ સામે આવે છે ત્યારે તે દુઃખ રૂપે અનુભવ થઈ મનને આઘાત આપી મનને નિર્બળ બનાવે છે. તમે જ્યાં રાત્રિ સમયને સુખકર માન્યો કે તેની સાથે જ દિવસનો સમય ક્લેશકર-આઘાતજનક બની જ જશે. સુખ અને આનન્દમાં ઘણું અંતર રહેલું છે. સુખ એટલે જેનો બીજો છેડો દુઃખ છે તે સુખ છે. આમ કહેવાથી એમ નહીં માની લેવું જોઈએ કે સુખનો અભાવ હોવો એ દુઃખ છે. સુખનો

અનુભવ અને દુઃખનો અનુભવ એ બંને મનના જુદા-જુદા કાર્યો છે અને તેનાં કારણો પણ જુદા-જુદા છે. કેટલાક લોકોનું એવું પણ મન જોવામાં આવે છે કે ગમે તેટલું તેને સુખ પ્રાપ્ત હોય છતાં પણ હું દુઃખી છું તેવા જ્ઞાનથી જ તેને સન્તોષ થાય છે. એટલે કે બીજા લોકોની કરુણા-દયાનો ભાવ એના મનને સન્તોષનું કારણ બને છે અને એ ત્યારે જ બની શકે છે કે જ્યારે તે દુઃખી હોય અને બીજા એનાં દુઃખને જાણે-અનુભવે. લાલચુ મન સુખની કલ્પના કરાવે છે અને અધીર મન દુઃખને અનુભવે છે. આનન્દ એટલે તૃપ્તિ. અથવા મનની સંતૃપ્ત અવસ્થામાં જે અનુભવ હોય છે તે આનન્દ છે. કૃષ્ણ યજુર્વેદની તૈત્તિરીય સંહિતામાં કહ્યું છે કે - **‘कामस्य तृप्तिं आनन्दम्’** આ તૃપ્તિનો જે અનુભવ છે તેને મનમાં રહેલી સુખ-દુઃખની કલ્પના ક્ષણિક બનાવી દે છે, આ કલ્પના જ્યારે મનથી નિવૃત્ત થાય છે ત્યારે શાશ્વત-સદાકાળના રૂપમાં તૃપ્તિનો અનુભવ કે જે આનંદ છે તે થાય છે. તેથી લોભલાલચ શક્ય તે મુજબ ઓછી કરતાં જવું અને તેની સાથે સહનશક્તિને વધારતા જવાથી સુખ-દુઃખના મનોરોગમાંથી મુક્ત થઈ શકાય છે. સહનશક્તિ વધારવી એટલે કે પીડાને પીડાના રૂપમાં સહન કરવી તેમ અર્થ નથી. પરન્તુ જે વિષયમાં, વસ્તુમાં કે બાબતમાં મન પીડાનો અનુભવ કરે તેમાં સ્વસ્થ અને આધ્યાત્મિક બુદ્ધિના વિચારો વડે પીડાનો અનુભવ ઘટે અને પીડાના પ્રસંગોમાં પણ મનની પ્રસન્નતા જળવાઈ રહે તેવો પ્રયત્ન એ અર્થ છે. જેમ કોઈ સ્વજન ગુજરી ગયો તો તે વખતે એ ગયો એનું ચિન્તન ઘટાડીને એની અપ્રત્યક્ષ સ્થિતિમાં આપણે શું કરવું જોઈએ અને શું કરી શકીએ છીએ તેનું ચિન્તન વધારવું તેમજ જે કરી શકતા હોઈએ તે તરફ પોતાના પ્રયત્નો ને સક્રિય કરવા. આમ કરવાથી તેના ગુજરી જવાથી જે મનમાં પીડા અનુભવાય છે તે દૂર થશે અને મન આનન્દનો ઘાત કરનારા વિચારોથી મુક્ત બની રચનાત્મક અભિગમવાળું બનશે.

શ્રીવલ્લભાચાર્યજી અહીં એક બીજું સૂચન પણ કરે છે કે **‘દુઃખોનો પ્રતિકાર નહીં કરો અને અનાયાસ જો દુઃખ ટળી જતું હોય તો જડતાથી સહન કરવાનો દુરાગ્રહ પણ ન રાખવો’** દુઃખનો પ્રતિકાર એટલે દુઃખ દુર કરવાના ઉપાયો કરવા. કોઈ પણ વસ્તુને જ્યારે તેને તે રૂપમાં મન સ્વીકારે છે ત્યારબાદ જ તેનો આવકાર કે પ્રતીકાર થઈ શકે છે. આ વ્યક્તિ ખરાબ છે એમ બુદ્ધિમાં આવ્યા પછી જ એ વ્યક્તિ પરત્વે ખરાબ વ્યક્તિ તરીકેનો વ્યવહાર આપણાથી થઈ શકે છે. અને તે વખતે તે વ્યક્તિની ખરાબ બાબતો છે તે જ આપણી બુદ્ધિની દષ્ટિમાં આવે છે પણ તેની જે સારી બાબતો હોય તેને તે વખતે જોવા બુદ્ધિમાં અન્ધાપો હોય છે. જેમ નેત્રમાં રહેલ પડદામાં જેટલા ભાગમાંથી રૂપગ્રહણ કરવાની એટલે કે જોવાની શક્તિ ચાલી ગઈ હોય છે ત્યારે તેટલા ભાગ પૂરતું જોઈ શકાતું નથી અને તે તબીબોની ભાષામાં દષ્ટિની ઊણપ છે તેમ કોઈ પણ વસ્તુનો બુદ્ધિથી એક સમયે એક જ ભાગ જોઈ શકવો અને વસ્તુને સમગ્રતાથી નહીં જોઈ શકવું એ બુદ્ધિની ઊણપ છે. ત્યારે જે આજે દુઃખનો વિષય છે એ જ આવતી કાલે સુખનું કારણ પણ હોઈ શકે છે તેને નહીં જોઈ-વિચારી ફક્ત સામે દેખાતા દુઃખને વિચારી તેનો પ્રતિકાર કરવાથી કાલે થનારા સુખનો પણ અજાણ્યે આપણાથી પ્રતિકાર થઈ જ જાય છે. જેમ ડાયાબિટીસનો દર્દી કડવી દવા ખાઈ લે છે તે વખતે એ દવાની બન્ને બાજુને બુદ્ધિથી જોઈ શકે છે, તેથી ખાઈ શકે છે. દવાનો સ્વાદ કડવો છે એ પણ એની બુદ્ધિમાં છે અને આ દવાથી ડાયાબિટીસનું દુઃખ ટળે છે એ પણ એની બુદ્ધિમાં છે. આ રીતે કડવો સ્વાદ સહન કરવાથી

એના મનમાં દુઃખની વ્યાખ્યા બદલાઈ ગઈ - કડવો સ્વાદ જે અપ્રિય છે તેના સંયોગથી પણ મનમાં દુઃખની લાગણી ન થઈ. આરંભમાં કડવો સ્વાદ આકરો લાગે ત્યાં સુધી જ સહન કરવાનું છે, પછી તો ટેવાઈ જતાં કડવા સ્વાદ પ્રત્યેની અરુચિ પણ આપો આપ જ દૂર થઈ જાય છે. આ રીતે મનમાં અપ્રિય માનેલા વિષયોમાં પણ તેને દુઃખ રૂપમાં ન જોઈ જ્યારે-જ્યારે પણ દુઃખના પ્રસંગો આવે તેનો પ્રતિકાર નહિં કરી તેને ઉઠાવી લેવા એમ શ્રીવલ્લભાચાર્યજી જણાવે છે. સામેવાળી વસ્તુને કે વ્યક્તિને વધુ બલશાલી માન્યા પછી જ તેની સામે લડી લેવાનું સૂઝે છે, સામેવાળો પણ આપણને નુકશાન પહોંચાડી શકે છે તેવું જ્ઞાન જ લડવા માટે પ્રેરે છે. આપણે કીડી સામે યુદ્ધ માંડતા નથી, કારણ કે તેમાં આપણી અતિ તુચ્છ બુદ્ધિ છે, પરન્તુ વાઘ-સિંહ સામે લડવાનો શબ્દ પ્રયોગ આપણે કરીએ છીએ કારણ કે તે આપણને મારી શકે છે તેમ જ્ઞાન છે. તેવી જ રીતે દુઃખને મનમાં મહત્ત્વ આપવાથી જ તેનો પ્રતિકાર કરવા આપણે પ્રેરાઈએ છીએ. તેથી શ્રીવલ્લભાચાર્યજી જણાવે છે કે દુઃખદ પ્રસંગો કે વિષયોમાં ડગ્યા વિના-ભય વિના તેનો પ્રતિકાર નહીં કરી પ્રસંગો પોતાની રીતે ઘટતા હોય તેને ઘટવા દો અને પોતે સ્થિર બુદ્ધિથી પોતાના નિશ્ચય કરેલા પથ પર અવિરામ ચાલતા રહો. સુખ-દુઃખનો બુદ્ધિમાં વિચાર, કલ્પિત દુઃખનો ભય અને કલ્પિત સુખની કામના આનન્દને અનુભવમાં આવવા દેતા નથી. તેથી ઈન્દ્રિયોને વશ થયા વિના જે દુઃખ છે તેને સહન કરવા. દુઃખનો પ્રતિકાર કરવાથી મન દુઃખ આગળ નમી પડે છે અને નિર્બળ બને છે.

આનન્દ-અવરોધક કારણ :-

(૯) મનમાં નિશ્ચિત વસ્તુ માટે પ્રિયતા અને નિશ્ચિત વસ્તુ માટે અપ્રિયતાનો ભાવ સેવવો.

નિશ્ચિત વસ્તુ માટે પ્રિયતા-અપ્રિયતા એટલે આ વસ્તુ મને પ્રિય છે, આ વાત મને પ્રિય છે, આ વ્યક્તિ મને પ્રિય છે એમ કોઈ નિશ્ચિતરૂપે જેનો નિર્દેશ કરી શકાય તેમાં આપણો-આપણા મનનો પ્રિય ભાવ હોવો. પ્રિયતા એ આનન્દનો ધર્મ છે તેથી જ્યાં આનન્દ છે ત્યાં જ પ્રિયતા છે. આનન્દ આપણામાં છે તો તેનો ધર્મ પ્રિયતા પણ આપણા મનમાં જ છે. આપણા મનમાં રહેલ પ્રિયભાવને જ આપણે બીજામાં આરોપિત કરી માનીએ છીએ કે આ મને પ્રિય છે. આમ થવાથી જેને પ્રિય તરીકે કલ્પવામાં આવે છે તેથી અલગ યા વિપરીત પ્રત્યેનો અપ્રિયભાવ મનમાં સ્થાન મેળવે છે અને તેથી કરીને મન પ્રિયભાવ-અપ્રિયભાવ બેના મિશ્રણવાળું બને છે. મને લાલ રંગ પ્રિય છે ત્યારે તેની સાથે કાળા-પીળા રંગ પ્રત્યેની અપ્રિયતા પણ જન્મે છે. આ પ્રકારે મન જે સતત પ્રસન્ન રહેવું જોઈએ તેની જગ્યાએ અપ્રસન્નતાના પણ સાહચર્યવાળું બને છે. ઉપરાંત મનનો જેટલાની સાથે સંયોગ થાય છે તે પૈકી ઘણાં ઓછામાં પ્રિયત્વ હોય છે અને બહુ બધામાં અપ્રિયતા રહે છે તેથી કરીને મનમાં પ્રિયતાનો આંક કમ રહીને અપ્રિયતાનો આંક ઘણો વધુ બની જાય છે. આ રીતે ઘણી બધી અપ્રિયતાના સાતત્યથી મનુષ્યના મનમાં વિરતિનો સ્વભાવ પનપતો જાય છે. રતિ એટલે આનન્દ થકી થનારી આનન્દરૂપ ક્રિયા અને વિરતિ એટલે આનન્દ થકી ક્રિયા જેમાંથી ચાલી ગઈ છે તે. આ વિરતિ પનપવાથી જ આપણે બે ઘડી આનન્દને અનુભવી બીજી ક્ષણે આનન્દવિહોણા-અપ્રસન્ન યા અતૃપ્તિના અનુભવવાળા બની જઈએ છીએ. આ અપ્રસન્નતા અને અતૃપ્તિના અનુભવવાળી મનની

સ્થિતિ જ્યારે વધુ ઘનિષ્ટ માત્રામાં બને છે ત્યારે આધુનિક મનોવિજ્ઞાનીઓ કે મનોરોગના તબીબો એ વ્યક્તિને મનોરોગી તરીકે જાહેર કરે છે. આ મનઃસ્થિતિને શ્રીવલ્લભાચાર્યજી પોતાના સિદ્ધાન્તમાં અન્યાશ્રિત ચિત્ત તરીકે જણાવે છે. શ્રીકૃષ્ણ એટલે આનન્દ અથવા પરમાનન્દ. તે શ્રીકૃષ્ણનો આશ્રય એટલે પરમાનન્દના આશ્રયમાં ચિત્તનું રહેવું. આશ્રય સંસ્કૃત શબ્દ છે અને એનો અર્થ થાય છે સર્વ પ્રકારે સર્વ તરફથી સેવન કરવું. એટલે સર્વ પ્રકારે - સર્વ તરફથી પરમાનન્દનું સેવન થવું એ કૃષ્ણાશ્રય છે. આશ્રયનો બીજો પર્યાયવાચી શબ્દ છે 'શરણ'. શરણ શબ્દ પણ સંસ્કૃત છે અને એનો અર્થ થાય છે ઘર અથવા રક્ષણ કરનાર. એટલે ઘર એટલે જેમ આપણે ઘરમાં હોઈએ છીએ તો તાપ-ઠંડી-વરસાદ વગેરેથી બચીને નિરાંત અનુભવીએ છીએ, તેમ પરમાનંદ-શ્રીકૃષ્ણના આશ્રયમાં રહીને સર્વ ચિન્તાઓથી મુક્ત થઈ જવું અને નિરાંત અનુભવવી. રક્ષણ કરનાર એટલે કોઈ સમર્થ રક્ષણ કરનાર આપણી સાથે હોય છે તો ચોર-ડાકૂ-હિસંક પશુ યા બીજા કોઈ ભયના પ્રસંગોએ ભય રહેતો નથી, તેમ પરમાનંદ-શ્રીકૃષ્ણનો આશ્રય ભાવ મનમાં રાખી સર્વ પ્રકારના ભયનો ત્યાગ કરવો.

આ પ્રકારે જે વાસ્તવમાં આનન્દ છે તેથી અલગ કોઈમાં પણ પ્રિયતા કેળવવી કે બીજામાં અપ્રિયતા રાખી તેને અપ્રિયભાવે મનમાં વસાવવા એ આપણું અન્યાશ્રિતચિત્ત કહેવાય. તેથી બીજામાં પ્રિય-અપ્રિય ભાવ નહીં રાખી મન-વાણી-શરીરથી પરમાનન્દ-શ્રીકૃષ્ણનો જ આશ્રય કરવો. મનથી કલ્પેલા સુખ-દુઃખની બાબતમાં ઈન્દ્રિયો વડે થનારા જે કાર્યો છે તેને મન-વાણી-શરીરથી ત્યાગવા એ શરણાગતિ છે. એમ કરતી વખતે શરીરથી સહન કરવું એ કાયિકી એટલેકે શરીરથી થનારી શરણાગતિ છે. તેવા સમયે ઓ મરી ગયો, બહુ દુઃખે છે, બહુ ખોટું થયું, હું લુટાઈ ગયો, વગેરે શબ્દો મુખથી નહીં ઉચ્ચારીને તેવા સમયે ભગવાનના શરણનું જ ઉચ્ચારણ કરવું એ વાચિક શરણાગતિ છે અને સુખ મેળવવા માટેની પ્રવૃત્તિના કાર્યો તેમજ દુઃખ થવાથી તેના પ્રતિકારના કાર્યો તેનો મનથી સ્વીકાર નહીં થવો એ માનસિકી શરણાગતિ છે.

આનન્દ–અવરોધક કારણ :–

(૧૦) જે પોતાની સત્તામાં યા કાબૂમાં નથી એવા જગતના વસ્તુ, વ્યક્તિ, વિષય કે ઘટનામાં પ્રિય-અપ્રિય ભાવ રાખવો.

જે પોતાની સત્તામાં યા કાબૂમાં નથી, એટલે કે ધારો કે ઘર આપણને પ્રિય છે પણ તે ઘર પર વાસ્તવિકી આપણી સત્તા-અધિકાર નથી. આપણો જે અધિકાર દેખાય છે તે વ્યાવહારિક અથવા રાજ્યના કાયદાના આધારે છે. રાજ્ય કાયદો ગમે ત્યારે બદલી નાંખે તો તેની સાથે આપણો અધિકાર પણ નષ્ટ થઈ જાય છે. શહેરોમાં કોઈનું મકાન રોડ કપાતમાં જતું હોય તો ગમે તેટલું તે પ્રિય હોય છતાં તે કપાઈ જ જશે, ઉપરાંત ભૂકમ્પ આવ્યો અને મકાન પડી ગયું, આગ લાગી અને મકાન બળી ગયું, ઘણો વરસાદ થયો અથવા પાણીની રેલ આવીને મકાન ડૂબી ગયું વગેરેથી મકાનનો નાશ થઈ શકે છે અને તે નાશને આપણે રોકી શકતા નથી. એટલે કે જેને આપણે આપણા અધિકારમાં માનીએ છીએ તેમાં આપણી ઈચ્છા વિરુદ્ધનું ઘટે છે - ઘટી શકે છે કારણ કે આપણો કહેવાતો આ અધિકાર વાસ્તવિક નથી. આ મુજબ જ પત્ની, પુત્ર, પૈસો, સ્વજન, જમીન-જાગીર, પોતાનું શરીર વગેરે સર્વમાં સમજવાનું છે.

જે વસ્તુ આપણા કાબૂમાં નથી એટલે કે જેનાં ઉપર આપણું નિયંત્રણ નથી. કોઈને પુત્ર પ્રિય છે. આજે નાનો છે અને તેથી એ આપણા નિયંત્રણમાં કહ્યામાં છે. પણ તે ભવિષ્યમાં પણ તમારા કહ્યામાં રહેશે કે તમારી ઈચ્છાને અનુકૂલ જ આચરણ કરશે એની કોઈ ખાત્રી નથી. જે તમને પ્રિય છે તેને તમે પણ પ્રિય હશો જ કે પછી તમે જે ઈચ્છો છો તે તેને ગમતું જ હશે એ કંઈ નક્કી નથી અને તે તમારી ઈચ્છા સામે પોતાની ઈચ્છાને એક-બે ત્રણ વાર દબાવશે, પણ ક્યારેક તો તે સંયમ ચુકી શકે છે અને તમારી ઈચ્છા વિરુદ્ધ આચરી શકે છે.

તેથી જે તમારા વાસ્તવિક અધિકારમાં નથી અને જે વાસ્તવમાં તમારા નિયંત્રણમાં નથી તેમાં પ્રિય-અપ્રિય ભાવ રાખવાથી પરિણામે મનમાં ક્લેશ જ થાય છે.

ઉપરાન્ત બીજી વાત એ છે કે સર્વ પ્રથમ મન-બુદ્ધિ સ્વીકારે છે કે આ મને પ્રિય છે અને આ મને અપ્રિય છે. ત્યારબાદ તે-તે વસ્તુ અને વિષયમાં પ્રિયતા અથવા અપ્રિયતાના ભાવ પ્રગટ થાય છે. પ્રિયનો સંયોગ અને અપ્રિયના વિયોગથી મન સુખ માને છે અને અપ્રિયનો સંયોગ તથા પ્રિયના વિયોગથી મન દુઃખ માને છે. જે પ્રિય છે તેને શત્રુ કાર્ય કરતાં જોઈએ ત્યાર પછી તેમાંથી પ્રિયત્વ ઘટતું જાય છે અને અપ્રિય પણ જ્યારે હિતૈષી છે તેમ જાણતાં પછી તે પ્રિય બનતો જાય છે. આમ ખરેખર કોઈ પણ નિશ્ચિત વસ્તુ પ્રિય કે અપ્રિય નથી હોતી.

જે પ્રિય છે તે ક્યારેય અપ્રિય હોઈ શકતો નથી અને જે અપ્રિય છે તે ક્યારેય પ્રિય બની શકતો નથી. પ્રકૃતિએ માનવ મનનું સ્વરૂપ જ એવું બનાવ્યું છે કે જેમાં એક વાર પડેલી છાપ ભૂસાતી નથી, ભલે બીજી છાપનું તેના ઉપર આવરણ ચઢી પહેલી છાપ નીચે દબાઈ જાય. પણ નીચે દબાયેલી વસ્તુ ક્યારે ઉથલો મારી ઉપર આવી જશે તે જાણવું - કહેવું કઠિન છે. જેમ કોઈ પ્રિય વ્યક્તિનો ફોટો આપણને પ્રિય હોય છે તેમાં પ્રિયતા વ્યક્તિમાં હોય છે કાગળ કે ફ્રેમમાં નથી હોતી અને કાગળ-ફ્રેમમાં પ્રિયતા હોય ત્યારે તેમાં બીજાનું ચિત્ર હોય તો પણ તે ફ્રેમ ગમે છે કારણ કે ત્યારે વ્યક્તિનું ત્યાં મહત્ત્વ નથી હોતું પણ વસ્તુનું મહત્ત્વ હોય છે. ત્યારે અપ્રિય પણ પ્રિય લાગ્યો તેમાં આપણી કોઈ પ્રિયતા તેનામાં દેખાઈ છે માટે તે પ્રિય લાગ્યો છે, તેવી જ રીતે જે પ્રિય લાગ્યો છે તેમાં પણ આપણા મનમાં જે મૂળ પ્રિયતા છે તેનો ક્યાંક કોઈ રીતે તે વ્યક્તિ સાથે સંબંધ થયો છે તેથી તે પ્રિય લાગ્યો છે અને તે સંબંધ દૂર થતાં તે અપ્રિય બન્યો છે. ત્યારે ખરેખર વાસ્તવમાં આપણને શું પ્રિય છે તેને જ યા તો આપણે જાણતા નથી યા તો તેને આપણે વિચારતા નથી.

આ ગામ યા આ શહેર મને પ્રિય છે. કેમ પ્રિય છે ? કારણ કે આ ગામમાં હું જન્મ્યો છું, મોટો થયો છું, રમ્યો છું, ભણ્યો છું અને મારું ઘર આ ગામમાં છે. ગામમાં ઘર છે તેથી ગામ પ્રિય છે તેથી ગામમાં ઉપાધિવાળી પ્રિયતા છે, મૂળ પ્રિયતા ઘરમાં છે. આ ઘર મને પ્રિય છે. કેમ પ્રિય છે ? કારણ કે મારા કુટુંબ-પરિવાર સાથે આ ઘરમાં રહું છું. તેથી ઘરમાં પણ ઉપાધિવાળી પ્રિયતા છે, મૂળ પ્રિયતા મારામાં છે-શરીરને હું તરીકે માનતા હોવાથી અને આ શરીરથી સર્વ સુખ ભોગ થતાં હોવાથી આ શરીર મને પ્રિય છે. આ શરીર કેમ પ્રિય છે ? કારણ કે હું જીવાત્મા એમાં રહીને સુખભોગ કરું છું. તેથી શરીરમાં પણ પ્રિયતા ઉપાધિવાળી છે, મૂળ પ્રિયતા મારા પોતાનામાં જ - પોતાના આત્મામાં જ છે. આજ વાત ઉપષિદ્‌માં કહેવાઈ છે કે - **‘न वा अरे सर्वं कामाय सर्वं प्रियं**

भवति, आत्मनस्तु कामाय सर्वं प्रियं भवति’ હવે છેલ્લો પ્રશ્ન રહી જાય છે કે મને હું કેમ પ્રિય છું ? કારણ કે પ્રિયપણું જેનો ધર્મ છે એ આનન્દ-પરમાનન્દ મારામાં છે. તેથી હું - જીવાત્મામાં પણ ઉપાધિવાળી પ્રિયતા છે, મૂળ - સાચી પ્રિયતા તો પરમેશ્વરમાં જ છે. તેથી જ સચેતન - જીવ છે તેવા પ્રાણિમાત્રના વાસ્તવિક પ્રિય એક માત્ર ભગવાન જ છે. આપણે ચેતન છીએ અને આપણી ચેતનાનો મૂળ પ્રિય વિષય એ આપણા ચેતન સાથે રહેલ પરમાનન્દ-પરમેશ્વર જ છે, તેમના પ્રત્યેની પ્રિયતા થકી બીજું પણ પ્રિય લાગે છે. પરન્તુ અનેક જન્મોના અવિદ્યા અને અજ્ઞાનના કે અન્યથા જ્ઞાનના આવરણને કારણે ભગવાન છે માટે પ્રિયતા તો છે પણ પ્રિય પદાર્થ કોણ-શું તેના અજ્ઞાનથી શરીર, ઘર, કુટુંબ, પૈસો વગેરેમાં આપણે જીવો પ્રિયતાને માનવાવાળા અને પ્રિયને - આનન્દને શોધવાવાળા બની ગયા છીએ. (આધુનિક વિજ્ઞાન ચેતના અને આનન્દને સ્પષ્ટરૂપે અલગ પ્રકારે સ્વીકારી શક્યું નથી. આધુનિક વિજ્ઞાન તો ચેતનાને પણ જડથી અલગ પ્રકારે સ્પષ્ટરૂપમાં વિચારી શક્યું નથી જ્યારે આપણા ભારતીય વિજ્ઞાનમાં જડ-ચેતન અને આનન્દ એમ ત્રણને અલગથી માન્યા છે). તેથી પ્રિયતા એ આનન્દનો ધર્મ છે, જડનો કે ચેતનાનો ધર્મ નથી. ચેતનાનો ધર્મ જ્ઞાન યા અનુભવ છે. જડ પણ ચેતનાના કારણે જીવન માટે ઉપયુક્ત - સક્ષમ બને છે પણ જડ શરીર જીવન જીવતું નથી, જીવન તો શરીરના માધ્યમથી અંદર રહેલી ચેતના જ જીવે છે. ચેતના પણ વિશિષ્ટ અનુભવે જીવન જીવે છે એ આનન્દના સહચારી પણામાં -આનન્દની પ્રેરણાથી જ જીવે છે. આપણે પહેલાં જ વિચારી ગયા છીએ કે ઈચ્છા એ આનન્દ થકી છે અને જિજીવિષા એટલે કે જીવવાની ઈચ્છા એ પણ આનન્દ થકી જ છે અને જિજીવિષાથી જ જીવન જીવવા માટેના દેહના બુદ્ધિતંત્ર, પ્રાણતંત્ર, મનસ્તંત્ર વગેરે સર્વ તંત્રો કાર્યશીલ બને છે. અતઃ પ્રાણન થવું યા જીવન જીવવું એ આનન્દની ઉપસ્થિતિથી છે. એક વાત નક્કી છે કે જિજીવિષા એટલે કે જીવન જીવવાની ઈચ્છા એ દુઃખના અનુભવ માટે નહીં પણ આનન્દના અનુભવ માટે જ હોય છે. આનંદને શબ્દોમાં સમજાવવું શક્ય નથી છતાં પણ એવા પ્રકારની કોઈ પણ ક્રિયાના અનન્તર મનમાં જે તૃપ્તિનો અનુભવ થાય છે એ અનુભવ જ આનન્દ છે. આ અનુભવ આપણને જગતમાં વારંવાર થાય છે પણ તે ઘણો જ ક્ષણિક-ઘણો જ થોડા સમય પૂરતો જ હોય છે. આની ક્ષણિકતાનું કારણ આપણાં ઉપકરણો મન-બુદ્ધિ-પ્રાણ-ઈન્દ્રિયો-શરીર આ બધાં ઉપકરણો આનન્દને રોકનારા કારણોથી ભરપૂર છે તેથી તૃપ્તિનો અનુભવ થઈને પણ અવરોધક કારણોની બલિષ્ઠતા હોવાથી ફરી પાછા આનન્દ વિહોણા-અતૃપ્તિના ભાવવાળા બની જઈએ છીએ. જેમ કોઈ કરોડપતિ બાપનો દિકરો હોય અને એને ખબર ન હોય કે એની કરોડો રૂપિયાની સમ્પત્તિ ક્યાં છે અને એવી સમ્પત્તિ છે એની જાણ પણ નથી ત્યારે તે પોતાને સમ્પત્તિ વિનાનો-ગરીબ માને છે અને સમ્પત્તિ મેળવવાની ઈચ્છા અને પ્રયત્નવાળો થાય છે. એની બુદ્ધિમાં રહેલું જ્ઞાન-જાણકારી એવા અન્યથા જ્ઞાનવાળી છે કે ‘આ મારી પાસે નથી’ અને તેથી જ તે જે નથી તેને મેળવવા પ્રયત્નશીલ બને છે. ત્યારે થાકેલો-અશાંત વ્યક્તિ થાક ઉતરવા કે શાન્તિ મેળવવા બગીચામાં ફરવા જાય અને જે તેવો નથી તે વ્યક્તિ પોતાના આનન્દથી જ બગીચામાં ફરવા જાય તે બંનેમાં પણ ક્યાંક-કંઈક ફરક છે. એકમાં અતૃપ્તિ છે અને બીજામાં તૃપ્તિ છે. ત્યારે ખરેખર દુઃખ છે માટે જીવન જીવવાની ઈચ્છા નથી, પણ આપણે જીવી શકીએ છીએ માટે જીવન જીવવાની ઈચ્છા છે. પરન્તુ

અવરોધક કારણો અંદર રહેલાં હોવાથી ઈચ્છા મુજબ મળેલું જીવન એ સુખાનુભવ નહીં કરીને દુઃખોના અનુભવોનો ઢગલો ભેગું કરતું જાય છે. તેથી આપણાં મન,બુદ્ધિ, પ્રાણ, ઈન્દ્રિયો, શરીર વગેરે સર્વમાં આનન્દ વ્યાપી જાય ત્યારે જ આનન્દ વિરોધી દુઃખ-કલેશથી આપણે મુકત થઈ અતિશય આનન્દનો અનુભવ કરવાવાળા થઈ શકીએ છીએ. આ આનન્દનો વ્યાપ સર્વમાં ત્યારે જ શકય બને છે કે જ્યારે આનન્દના અનુભવને રોકનારા કોઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિમાં પ્રિય-અપ્રિયભાવરૂપ બારી બારણા ખોલી દેવામાં આવે, અંદરથી આવતો આનન્દનો પ્રકાશ એને અનુભવ કેન્દ્રમાં અવરોધક બની બન્ધ બારી-બારણારૂપ વ્યક્તિ-વસ્તુનો વિચાર ભાવ એને ખોલી દેવામાં આવે તો આપોઆપ આનન્દનો અનુભવ થવા લાગશે અને ઉત્તરોત્તર આનન્દના અનુભવની વૃદ્ધિ થતી જશે. ખરેખર આનન્દ આપણા પોતાનામાં જ છે, બીજે ક્યાંય કોઈનામાથીએ શોધવાના ફાં ફાં મારવાની જરૂર નથી, જરૂર છે ફકત અવરોધક આવરણોને દૂર કરવાની. બધાં જ આવરણો પણ આપણા મન-બુદ્ધિ પર ચઢેલા છે જેથી કરીને અંદર હોઈને પણ આનન્દ અનુભવાતો નથી યા આનન્દથી વિપરીત અનુભવ થાય છે. અતઃ શ્રીવલ્લભાચાર્યજી કહે છે કે દરેક પ્રાણિમાત્રના વાસ્તવિક -સત્ય-નિશ્ચિત પ્રિય એવા પરમાનંદભગવાનનો આશ્રયભાવ મનમાં ધારણ કરવાથી અને તે મુજબ આચરણ કરવાથી મનમાં સાચી પ્રિયતા સંપાદન થશે અને મનમાં આનન્દની વૃદ્ધિ થશે.

આનન્દ-અવરોધક કારણ :-

(૧૧) એકબીજાથી વિરોધી એવી બે વસ્તુમાં બન્નેમાં પ્રિયતા હોવી તેમજ એકબીજાથી વિરોધી એવી બે વસ્તુમાં બંનેમાં અપ્રિયતા હોવી.

એકબીજાથી વિરોધી એવી બે વસ્તુઓમાં પ્રિયતા હોવી તેમજ એકબીજાથી વિરોધી એવી બે વસ્તુઓમાં અપ્રિયતા હોવી એટલે જેમ પ્રામાણિકતાનું આચરણ કરવાનો સંકલ્પ છે અને વ્યવહારમાં આગળ વધરવાની તીવ્ર ઈચ્છા છે અને વર્તમાન સ્થિતિમાં પ્રામાણિકતા અને વ્યવહાર બંને એકબીજાના વિરોધી છે. મનમાં પાપનો ભય પણ છે અને પાપપ્રવૃત્તિથી ઉત્પન્ન થનાર સુખની કામના પણ છે, બાપનું ઘર છોડવું નથી અને સાસરિયાઓનો પ્રેમ પણ સંપાદન કરવો છે, ત્યાગી તરીકેની પ્રતિષ્ઠા પણ જોઈએ છે અને સુખના સર્વ સાધનોની અપેક્ષા પણ છે, અમેરિકામાં જ રહેવું ગમે છે અને ભારત છોડવું પણ નથી, આવી જ બધી બાબતો એકબીજાના વિરોધી છે. તેવી જ રીતે જે મનને પ્રતિકૂળ હોય તે શરીર માટે આવશ્યક હોય અને જે મનને અનુકૂળ હોય તે શરીરને નુકશાન કરનાર હોય, બુદ્ધિ જે કરવાની મક્કમતાથી ના કહે તે કરવાની મનમાં તીવ્ર ઈચ્છા હોય, આમ પરસ્પર મન-બુદ્ધિનો કે મન-શરીરનો વિરોધ હોવો. તેવી જ રીતે એકબીજા વિરોધીમાં અપ્રિયતા એટલે અંધારાથી પણ અપ્રિયતા થવી અને અંધકાર વિરોધી પ્રકાશથી પણ અપ્રિયતા થવી, બીજાની ઉપસ્થિતિ પણ અપ્રિય હોવી અને એકાન્તમાં પણ અપ્રિયતા લાગવી, કોઈનો શબ્દ પણ ન ગમવો અને મૌન પણ અખરવું. આવા પ્રકારની સ્થિતિ મનુષ્યના મનમાં એક વિચિત્ર પ્રકારના દબાણની લાગણી ઉત્પન્ન કરે છે અને તેવી સ્થિતિમાં તે બુદ્ધિની - ચિત્તની અવ્યવસ્થિત દશામાં ગમે તેવા સ્વૈચ્છિક પગલાં ભરી બેસે છે. ભર્યા પછીથી થયેલા અનર્થનો કે થઈ ગયેલા પાપનો ભાર મનને દબાવે

છે. આવી સ્થિતિ બનતાં તે પાપનું પ્રાયશ્ચિત્ત શોધે છે પણ તે પ્રાયશ્ચિત કરીને પણ પાપ થઈ ગયું છે તેવા વિચારના મૂળ મનમાંથી કાઢી શકતો નથી. આવી સ્થિતિમાં મારાથી પાપ થઈ ગયું છે તેનું મનમાં જે સતત ચિન્તન ચાલ્યા કરે છે તેથી કરીને સદ્ વિચાર - સદ્‌ભાવના વગેરેથી મન વધારેને વધારે દૂર થઈ મન વધુ પાપમય બનતું ચાલ્યું જાય છે.

શ્રીવલ્લભાચાર્યજી કહે છે બુદ્ધિને પાપદર્શન અને પાપ વિચારમાંથી ખસેડવા મારાથી પાપ થઈ ગયું છે તેવા વિચારોને હું ભગવાનના શરણે છું - ભગવાન સર્વ પાપોને દૂર કરનારા છે તેવા વિચારે અને તેના ચિન્તને તેવા વિચારોને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો. પોતાનાથી પાપ થઈ ગયું છે યા ખોટું કામ થઈ ગયું છે તેમ બુદ્ધિમાં જાણ થવી જ જોઈએ અને સદ્‌બુદ્ધિથી ભવિષ્યમાં તે ક્યારેય નહીં આચરવાનો દૃઢ સંકલ્પ પણ થવો જ જોઈએ. પરન્તુ પાપ થઈ ગયાનો વધુ પડતો ક્ષોભ યા પાપ થઈ ગયાનું વારંવાર મનમાં ચિન્તન તે તો નુકશાન કરનાર જ છે, મનમાં આપણી કે કોઈની પણ કુરૂપતાને ચિન્તવાની અપેક્ષા શ્રીકૃષ્ણના સૌંદર્યનું ચિન્તન જ હિતકર છે. તેથી આ માટે આપણી બુદ્ધિમાં એક વિચાર બરાબર બેસી જવો જરૂરી છે કે જેમ પ્રકાશની ઉપસ્થિતિમાં અંધકાર ટકી શકે તેમ નથી, તેમ ઈશ્વર તત્ત્વ-કૃષ્ણ તત્ત્વ એવું છે કે જેની ઉપસ્થિતિમાં પાપ તો શું, મનમાં રહેલી પાપની વાસના કે જેના કારણે પાપ થાયછે તે પાપની વાસના પણ ટકી શકે તેમ નથી.